Alt Karın Antrenmanı – 2. Seviye

Orta | 7 min

1		Reverse Curls	x30 Tek
	Dinlenme		10 San
2		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek
	Dinlenme		10 San
4		Değişimi ayak çaprazlama	30 San
	Dinlenme		10 San
5		4 hamlede bacakları kaldırmak	x20 Tek
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Değişimi ayak çaprazlama	30 San
	Dinlenme		10 San
7		4 hamlede bacakları kaldırmak	x20 Tek
	Dinlenme		10 San
8		Değişimi ayak çaprazlama	30 San

P4P

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi yaşa.

Burada teknik yapı var. Uygulamada daha zengin, daha dinamik ve daha canlı bir deneyim bulursun.

- 🎬 Tam animasyonlarla video rehberi
- 🎵 Daha iyi antrenman için özel müzik
- ⚙️ Özelleştirilebilir zamanlayıcı ve ayarlar
- 📅 30, 60 ve 90 günlük ilerleyici planlar
- ✨ Yapay zeka ile oluşturulan yeni antrenmanlar

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.